**LESKA** (*Corrylus avellana L.)*

 Leska je dugovečna biljka 70–80 god. a njena isplativa proizvodnja traje 50-60 godina. Lešnik je blagotvoran za čovekov organizam. U plodu se nalaze pojedini sastojci koji štite srce i krvne sudove. Ako se redovno konzumira može da snizi pritisak. Lešnik je dobar antioksidans. Lešnici su u energetskom smislu veoma vredna namirnica, pa se preporučuju sportistima i mladima. I starijima su korisni kao preventiva od srčanog udara, za vitalnost i potenciju.
Kada se razbije ljuska, koja štiti plod, na samom jezgru se nalazi tanki smeđi omotač koji sadrži korisne polifenole. Jezgro sadrži 60-70% masnoće, a to su uglavnom nezasićene masne kiseline, inače veoma poželjne u ishrani. Osim toga u plodu ima belančevina, ugljenih hidrata, vitamina i minerala. Od vitamina najviše su zastupljeni B (posebno B5, B6, folna kiselina), A i E, a od minerala kalijum, kalcijum, magnezijum, fosfor, gvoždje, mangan, selen, cink.